¿QUIÉN SERÁ EL PRÓXIMO ENEMIGO?

Página 6

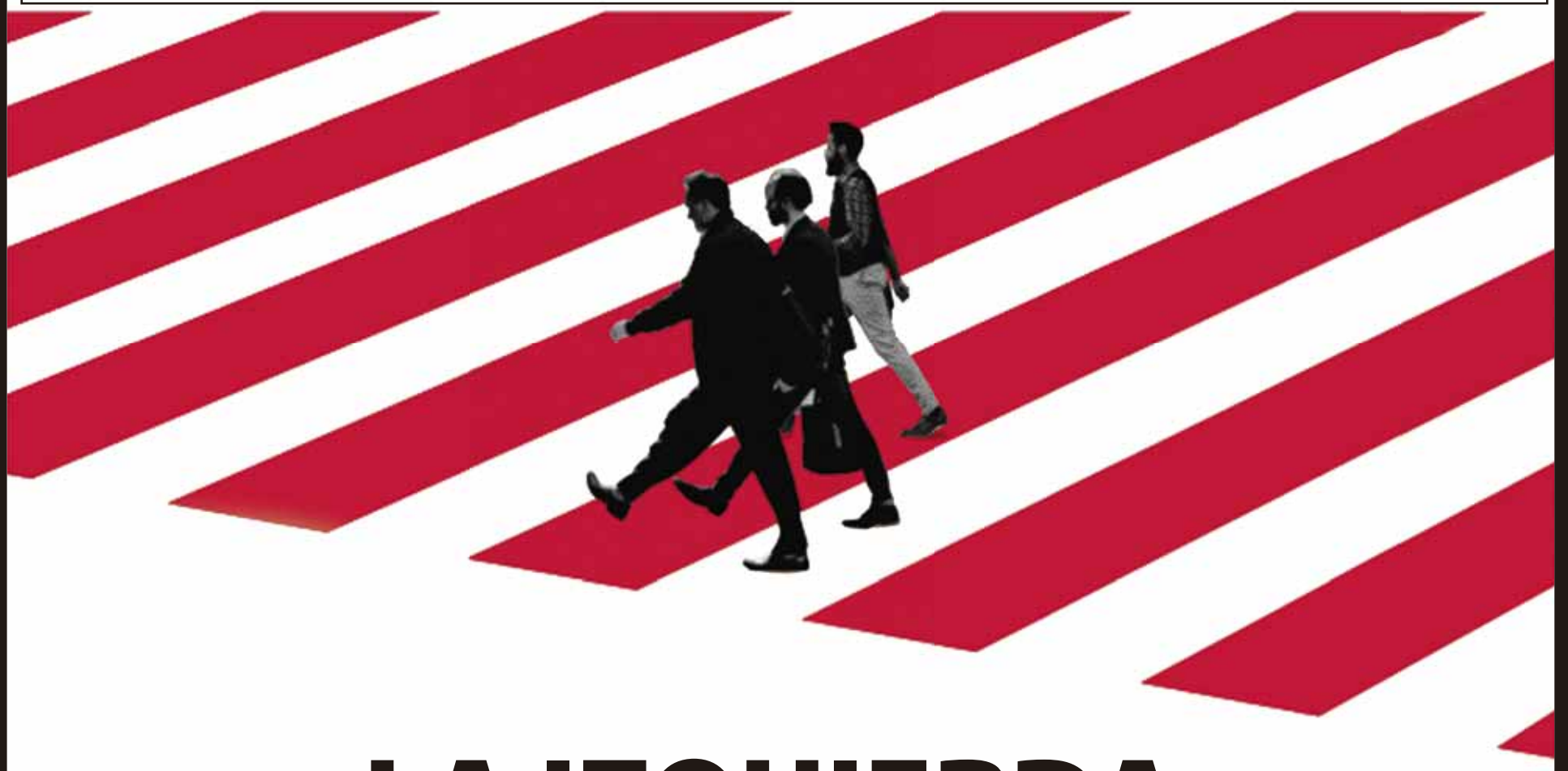
SAN SALVADOR, EL SALVADOR
Del 31 diciembre 2020 - 6 enero 2021

www.elindependiente.sv
E-mail: independiente_es@yahoo.com

EDICIÓN 950
Precio:$0.25

EL INDEPENDIENTE

MULTIMEDIA



LA IZQUIERDA PARECE SONÁMBULA

La izquierda necesita reactivar la conciencia social de la injusticia y de la desigualdad

Página 3

¿CÓMO REGRESA LA IZQUIERDA AL GOBIERNO EN AMÉRICA LATINA?

Y la izquierda comenzó a regresar al gobierno a través de elecciones democráticas en Argentina y Bolivia, tiende a regresar en febrero en Ecuador, y bien puede regresar en Brasil y Uruguay.

Emir Sader*

El neoliberalismo y el antineoliberalismo tuvieron historias muy similares en seis países latinoamericanos: Venezuela, Brasil, Argentina, Uruguay, Bolivia y Ecuador. Nacieron de manera similar, acumulando fuerza en la resistencia a los gobiernos neoliberales en sus países, erigiendo líderes nacionales para liderar la construcción de gobiernos, ganando y gobernando con enorme éxito.

Fueron muy cercanos en el tiempo, desde la elección de Hugo Chávez en 1998 hasta Rafael Correa en 2006. Gobernaron simultáneamente durante al menos una década, llevando a sus países a tener los gobiernos más virtuosos de su historia y proyectaron a los líderes de izquierda en el siglo XXI: Hugo Chávez, Lula, Néstor y Cristina Kirchner, Pepe Mujica, Evo Morales y Rafael Correa.

Promovieron la prioridad de las políticas sociales en lugar de la prioridad de los ajustes fiscales. Promovieron los procesos de integración regional e intercambio Sur-Sur en lugar de los Tratados de Libre Comercio con Estados Unidos. Promovieron el rescate del papel activo del Estado, en lugar del Estado mínimo y la centralidad del mercado. Lograron que las economías de sus países volvieran a crecer, con distribución del ingreso, reduciendo las desigualdades, mientras que otros gobiernos, en América Latina y el resto del mundo, profundizaban las desigualdades, la exclusión social, el hambre y la miseria.

Este fenómeno, que abarcó buena parte de la primera década de este siglo en esos seis países de América Latina y parte de la segunda, se cortó con la recomposición de la derecha en varios de estos países, retornando gobiernos neoliberales en países como Argentina, Brasil, Bolivia, Ecuador y Uruguay. Todo sucedió también de manera similar en algunos de estos países: a través de elecciones democráticas en Argentina y Uruguay, a través de golpes en Brasil y Bolivia, a través de un tipo diferente de golpe en Ecuador.

Los nuevos gobiernos de derecha tuvieron en común la reanudación del modelo neoliberal, en Argentina, Brasil, Bolivia, Ecuador, Uruguay, demostrando que la derecha no tiene otra política que la neoliberal. Y fallaron en Argentina y Bolivia, fallaron en Brasil y Ecuador, tienden a fallar en Uruguay.

El candidato presidencial ecuatoriano Andrés Arauz con el presidente argentino Alberto Fernández

Y la izquierda comenzó a regresar al gobierno a través de elecciones democráticas en Argentina y Bolivia, tiende a regresar en febrero en Ecuador, y bien puede regresar en Brasil y Uruguay. Donde regresó - Argentina y Bolivia - y está a punto de regresar -Ecuador- lo hizo de manera similar. ¿Qué lecciones se pueden extraer para Brasil y Uruguay de estos retornos?

Primero, que el eje de fuerza política y electoral que permitió a la izquierda regresar al gobierno fueron las mismas fuerzas que habían gobernado en el período anterior: el kirchnerismo en Argentina, el MAS en Bolivia, las fuerzas correistas en Ecuador, y no otras fuerzas de izquierda o algún tipo de alianza entre diferentes fuerzas de izquierda y de centro. Estas fuerzas son las que representan, con toda legitimidad, a los gobiernos que han mejorado sustancialmente la vida del pueblo, y que canalizaron el apoyo que previamente habían obtenido para ser electos y reelegidos.

Fue el kirchnerismo el que comandó el proceso de victoria electoral y la construcción de un nuevo gobierno en Argentina, es el MAS el que lo hizo en Bolivia, son las fuerzas correistas las que tienen ese rol en Ecuador. La lección es que esta función le pertenece al PT en Brasil y al Frente Amplio en Uruguay. Para defenderse de la judicialización de la política, que perseguía legalmente a los dirigentes del período anterior -Cristina Kirchner, Evo Morales y Rafael Correa-, se buscaron candidatos para sortear esta persecución. Alberto Fernández fue elegido candidato en Argentina, Luis Arce en Bolivia, Andrés Arauz en Ecuador.

Así, en estos tres países se contó con el liderazgo indiscutible de Cristina Kirchner, Evo Morales, Rafael Correa, para reconstruir las fuerzas que conducen al regreso de la izquierda al gobierno. Asimismo, en Brasil, Lula cuenta con el liderazgo y el prestigio indiscutibles para ser el candidato de la izquierda, si logra recuperar sus plenos derechos políticos, o tendrá el papel fundamental en la definición del candidato alternativo, así como lo tendrá el PT el papel central en este proceso de devolución de la izquierda al gobierno. El Frente Amplio comienza a definir su recomposición y podrá contar con estas experiencias, para completar el regreso de la izquierda al gobierno en estos seis países latinoamericanos.

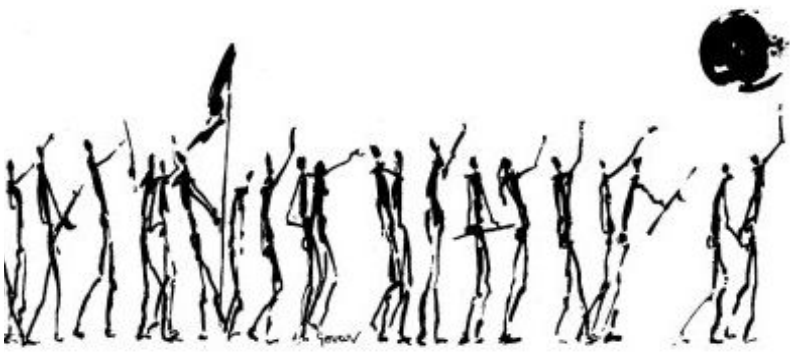
**Sociólogo y científico político brasileño, es coordinador del Laboratorio de Políticas Públicas de la Universidad Estadual de Rio de Janeiro (UERJ).*

EL INDEPENDIENTE
RADIO
106.9 FM

Sintonícelo todos los lunes, miércoles, jueves y viernes
a las 2 de la tarde en el 106.9 FM
y escuche "La verdad sobre todas las cosas"
con W.Raudales

LA IZQUIERDA PARECE SONÁMBULA

La izquierda necesita reactivar la conciencia social de la injusticia y de la desigualdad



En El Salvador la izquierda política partidaria no fue capaz de mantenerse en el poder más de diez años, y a casi dos de la derrota electoral, en el FMLN todavía no parece asentarse el vendaval que le sacudió.

No es la pretensión hablar acá y pensar en la derrota definitiva de la izquierda. Al contrario, de lo que se trata es de reflexionar para participar en su reanimación. Tampoco se trata de pretender una revancha verbal y retórica señalando sólo lo que se hizo mal. Descalificar los diez años de gobierno sin señalar las corresponsabilidades de otros sectores y actores, sería irresponsable. Mucho se ha dicho sobre las causas de esa derrota: la prepotencia de la izquierda subida al globo del éxito, que le hizo falta un poco de humildad. Una izquierda que mostró desconexión con la realidad en la que vivía el pueblo.

La sobradez y desatención en algunos temas estratégicos. El abandono del acompañamiento a luchas y exigencias sociales que frenó la inercia popular que se había construido siendo oposición. La falta de coraje para adoptar un discurso y una acción antineoliberal. Al contrario, algunas veces se mostró hasta antisolidario con las causas populares y justas.

Fue un error no haber mantenido la formación política y activa sobre el debate de la legitimidad ideológica de izquierda. Hubo una especie de acobardamiento y acomodamiento para seguirlo abordando. Se dio cierta propensión a la mala gestión de sus propios éxitos, incluso se descuidó y perdió la bandera en temas clave que se impulsaron desde la izquierda. Tampoco se desarrolló la capacidad de hacerse visible y audible en el mercado mediático de las nuevas tecnologías.

Y por qué no decirlo, y también aceptarlo: se perdió el rumbo ante petulantes apuestas políticas en el poder que actuaron sin escrúpulos, al grado de caer en actos de corrupción. Ahora, es posible que la izquierda no se sienta conforme con la cultura política que construyó, ni siquiera con su propio discurso. Todavía predominan algunas justificaciones como una especie de autoengaño consolador. Lo cierto es que la izquierda vive una crisis aguda de credibilidad, se niega aceptarlo, y mientras esto ocurra su capacidad de adaptación a los cambios sociales seguirá conspirando contra ella, mientras no deje de mentirse a sí misma ni a sus adeptos.

Hoy por hoy, se tiene una izquierda sin respuesta ideológica a los desastres que se están dando en el país. La izquierda parece sonámbula, no está en las calles, ni tampoco en las casas. Se tiene una izquierda que carece de reflejos y su incomparecencia sigue siendo parte del problema. El desencanto social por la izquierda tiene fisonomía propia y se llama frustración política, y las causas de esa frustración son ideológicas, y sobre ellas es donde debe trabajarse, tarea nada fácil.

Ser de izquierda en la era post acuerdos de paz era relativamente sencillo porque la realidad política salvadoreña fue estable durante dos décadas de gobiernos de Arena, y donde el FMLN era oposición. La zona de confort que en casi 30 años tuvo la izquierda ha desaparecido. A la militancia de izquierda le ha tocado por partida doble porque, por un lado, ha tenido que soportar la decadencia del partido, y por el otro, porque le ha tocado vivir la aparición de una nueva fuerza política tentadora, aunque muy inconsistente y parlanchina.

Con todo, la izquierda sigue siendo importante porque la demanda social en las condiciones en que está el país será cada vez más grande, pero la izquierda tendrá que restituir sus certidumbres y consolidar las nuevas, deben cuajar política e ideológicamente sus discursos de acción y pensamiento. Es en este contexto, el debate que hay que activar es sobre la necesidad de creer todavía en la izquierda del siglo XXI. En si la izquierda tiene posibilidades sin aires marginales o coyunturales, y así construir una izquierda más verás y consecuente consigo misma y más exigente democráticamente. Hay que reflexionar sobre si es posible y conveniente hablar de una nueva izquierda capaz de seducir a las mayorías suficientes, lo que hoy por hoy no se tiene. Pero también hay que dejar de fantasear con sueños ilusorios y sin hacer de ella una quimera.

La izquierda debe tener cuidado de no seguirse mimetizando con la derecha tradicional para no dilapidar la posibilidad de volver a convertirse en una alternativa real. Muchas apuestas que se expresan en el ambiente actual como de izquierda no parecen ser de izquierda, o cuando menos, no es una izquierda que inspire confianza. Esa volatilidad ideológica está mostrando un precario equilibrio que no permite ver el rumbo claro que la gente espera. Tampoco se trata de impulsar una nueva izquierda oportunista, que abandone los principios y abandere argumentos débiles y ajenos, que desprecie sin vergüenza la degradación de la realidad social y económica mayoritaria.

La izquierda necesita reactivar la conciencia social de la injusticia y de la desigualdad, para recobrar un discurso, pero sobre todo una praxis que es suya, y así arrinconar a una cada vez desmejorada nueva opción que poco a poco va desmejorando de manera general las condiciones de la población.

El FMLN debe recobrar el rumbo, y debe iniciar con una potente contraprogramación desde la izquierda que le es consustancial solo a ella misma, que conquiste el corazón de antiguas y nuevas generaciones. Esas nuevas generaciones que se ven ahora seducidas por una nueva aventura, y hasta confundidos por lo difuso de su significado. La realidad le exige a la izquierda mucha paciencia, prudencia y pragmatismo para reparar las averías de un sistema que por ahora no parece que pueda ni sepa cómo reparar, sin antes resolver las averías propias.

Por: Saúl Baños. *Director Ejecutivo de FESPAD*

IMPUESTOS PARA LEVIATÁN

Fernán Camilo Álvarez Consuegra

Leviatán, demonio bíblico, según Thomas Hobbes representación del poder del Estado, para la Zoología, monstruo marino, ha cobrado vida en El Salvador: apetece los impuestos, que serán extraídos del dinero de los ciudadanos, amenazando consumir los recursos de la nación: tal es la perspectiva para el 2021, si no hay clara comprensión de la necesidad de controlar al presente Gobierno.

Es gracias a la economía dolarizada y a las remesas que se reciben del exterior, que el país tiene estabilidad: así, es necesario que exista un orden muy estricto en los controles bancarios, pues tal estabilidad, depende de un tercero, Estados Unidos. Relación que el presente Gobierno quiere romper.

Los gastos incontrolados de este 2020, realizados por el Gobierno, al utilizar el sistema bancario sin dar cuentas de dichos fondos, ha generado el mayor lavado de dinero, de la Historia de este país, pues abarca todo el presupuesto nacional normal, más el extraordinario para la pandemia. Utilizando la moneda de otro país, para su lavado y encubrimiento de fondos.

La orden de la Superintendencia de Entidades Financieras, de no cerrar cuentas sospechosas de personas señaladas de corrupción por Estados Unidos, hace oficial el lavado de dinero en este país. Ninguna consecuencia derivada de tales acciones, podrá ser buena en el futuro, pues sería para protegerse así mismo el Leviatán del presente Gobierno.

El anuncio de que el presupuesto 2021 será consumido en sólo cuatro meses y luego, se pedirá más deuda para financiar el resto del año, se debe a la voracidad de Leviatán, la cual la ha incrementado, la picardía en evadir los controles propios del sistema democrático y republicano.

Más deudas, en las condiciones actuales, ya no son posibles; ya no hay quien nos preste, a no ser que se hagan "desaparecer" $ 8,000,000,000 (ocho mil millones) de deuda para con los asegurados, y que se deben a las AFP. Por ello el Gobierno quiere cambiar el sistema de pensiones: absorbiendo así, la responsabilidad de su pago, permitiéndole tal maniobra realizar una limpia en la deuda del Estado, lo cual equivaldría a olvidar la deuda, pagándola por cuotas mensuales y luego, disminuir por "solidaridad", las pensiones. Podría así bajar la deuda pública y, volverse a endeudar.

Para pagar tal ingente cantidad de dinero, será necesario que el Gobierno cobre más impuestos y nosotros, pagar más. La venta por "litros" y no en galones, es para que el "hecho generador" del impuesto, se multiplique por 3.78541en cada venta, lo que equivale a picardía, que genera un fraude de ley, que conduce a estafa, y que si no existen las instituciones que detengan dicha estafa, ésta se consuma: y el Leviatán nos aplastará con todo su poder.

El corte a la ayuda militar del país, es simbólica, pues implica que la función de la Fuerza Armada, como contralor último de la democracia y del sistema republicano, ha fallado, y su función en el combate al narcotráfico y las pandillas, ha sido nula.

La primera línea de defensa son los candidatos a elegir: es necesario votar por el de nuestra preferencia, aunque haya desacuerdos con la cúpula partidaria pues, aunque se llegue a tener mayoría opositora en la asamblea, el Leviatán del Gobierno, querrá imponerse con picardías, compra de voluntades o la fuerza.

Sólo la unidad nacional, puede augurar la contención de este demonio, que nosotros mismos hemos permitido crecer, desde su nacimiento con Saca y Funes, hasta desarrollarse plenamente

EL INDEPENDIENTE
MÁS QUE PERIODISMO
ES UNA PUBLICACIÓN DE:
DISTRIBUIDORA EL INDEPENDIENTE S.A DE C.V

Director:
Walter Raudales
walterraudales@hotmail.com

Editor:
Miguel A. Saavedra
independiente_es@yahoo.com

Redacción:
Ricardo Oliva
olivaricardo31@yahoo.es
Francisco Parada Walsh
paradawalsh@yahoo.com
Salvador Augusto López
salvat.2009@hotmail.com

Diseño:
Arnoldo Henríquez
arnold.publicidad@gmail.com

Circulación:
Jonathan Blanco
jonathanblancorivas@gmail.com

Ventas:
Emely Pineda
emelypineda@hotmail.com

Corresponsales y Colaboradores
Austria:
René Rodríguez Mina
renemina5656@yahoo.es
Honduras:
Melvin Martinez
melvinadalidmr@gmail.com
Guatemala:
Sergio del Aguila
sdelaguila08@gmail.com
México:
Hector Ibarra
anihec01@yahoo.com.mx
Suecia:
Oscar García
oscaralgarcia@hotmail.com

Secciones:
Creencias:
Elio Masferrer Kan
eliomasferrer@gmail.com
Más allá de la frontera:
Prensa Latina

Columnistas:
Ramón Gutiérrez
cotuza7@yahoo.com
René Mauricio Mejía
rmmejia52@yahoo.com
René Hurtado
renehurtadoperiodista@gmail.com
Róger Hernán Gutiérrez
feasies2@yahoo.com

Suscripciones:
Lilian Martínez
lilian.martinez1489@gmail.com

E-mail:
independiente_es@yahoo.com

TEL: 7900-1503

SEMANARIO DE INFORMACIÓN Y ANÁLISIS...

Coordinadora Salvadoreña de Movimientos Populares

Comunicado de la Coordinadora Salvadoreña de Movimientos Populares

Rechazamos el intento presidencial de borrar la memoria y manipular la historia del país

Las organizaciones sociales que integramos la Coordinadora Salvadoreña de Movimientos Populares rechazamos y denunciamos los intentos del presidente Nayib Bukele de borrar la memoria y de manipular la historia del país, colocando en el imaginario colectivo narrativas que niegan o distorsionan acontecimientos relevantes del proceso de democratización del país.

Ejemplo de esto es el pretendido desmérito de los Acuerdos de Paz, a los que Bukele se ha referido como “unos papeles mal llamados acuerdos de paz”, “que no sirvieron para nada” y que “fue una negociación entre dos cúpulas civiles para repartirse el poder y saquear el país durante 30 años”. Con semejante afirmación, el mandatario niega el sentido y relevancia de los Acuerdos resultantes de la lucha histórica del pueblo salvadoreño por construir un Estado democrático y respetuoso de los derechos humanos.

En su ignorancia o perversidad, Bukele pasa por alto que los Acuerdos de Paz permitieron desmontar el militarismo que asoló al país durante cinco décadas y una cruenta guerra civil de doce años y sentaron las bases institucionales del sistema político republicano que, a pesar de sus fallas e insuficiencias, ahora permite -entre otras cosas- que él sea Presidente de la República.

También rechazamos el menosprecio presidencial por las demandas de las víctimas, el cual se evidencia claramente en la postura de Bukele en el caso de la Masacre de El Mozote, donde engañó a los familiares de la víctimas porque les ofreció apoyo en la búsqueda de la verdad y justicia pero después no permitió el acceso a los archivos militares.

En una reciente visita a El Mozote el mandatario se burló de las víctimas, insultó a sus defensores y -en vez de verdad, justicia y reparación moral- ofreció cosas materiales que son importantes pero no resuelven el problema de la impunidad.

Como coordinadora de organizaciones sociales exigimos al presidente Bukele que se abstenga de negar y distorsionar hechos históricos, menospreciar a las víctimas de graves violaciones a derechos humanos y desmeritar luchas históricas de nuestro pueblo; y le exhortamos a ser consecuente con su promesa de apoyar la búsqueda de la verdad, el acceso a la justicia y la reparación de las víctimas.

Así mismo le reiteramos nuestro llamado a abandonar sus actitudes antidemocráticas, confrontativas, autoritarias y dictatoriales. La solución a los problemas estructurales del país requieren esfuerzos conjuntos de todos los poderes estatales, en diálogo con los diferentes sectores de la sociedad, especialmente en momentos como el actual que requiere la mayor coordinación interinstitucional para enfrentar la pandemia del COVID-19.

San Salvador, 21 de diciembre de 2020.

LAS AMENAZAS DESDE EL PODER

Luis Arnoldo Colato Hernández*

A lo largo de la historia latinoamericana los conflictos internos se derivaron por los abusos desde el poder, provocados por las clases pudientes que se sirven del estado para preservar sus intereses y privilegios; tan cruentos e infames son los detalles de tales abusos que para el caso y en lo relativo a nuestro país como ejemplo, podemos ilustrarlo con el episodio sucedido en enero de 1932, durante los levantamientos campesinos en Izalco, impune aún, cuando de acuerdo a las fuentes que sean consultadas las pérdidas de ciudadanos asesinados por el estado salvadoreño van desde los 5,000 reconocidos oficialmente y en el marco de la cultura, adelantada desde el mismo estado, de negación y olvido de hechos como éste, o los 35,000 reportados por el historiador Héctor Lindo en 2007, hasta los 70,000 que sumara las purgas que por razones étnicas y culturales, le siguieron al 22 de enero de aquel año, durante los sucesivos 7 meses y en contra de todas las personas de habla, cultura e idiosincrasia originaria, lo que provocara el infame etnocidio denunciado en el informe basado en los textos de Benjamín Arucha que sobre las defunciones "por razones violentas" se levantaran en aquel año, de acuerdo al investigador Erick Ching.

En consecuencia y para evadir los juicios de la historia, la propia historia se aborda desde el estado salvadoreño evadiendo y minimizando estos episodios, anulando cualquier juicio de valor que sobre ellos se debiera provocar, ofreciéndonos por ello una visión parcial y hasta surreal de las mismas con el propósito reseñado, lo que ha degenerado en un estado desmemoriado y consecuentemente incapaz, en el que las instituciones son casi inexistentes e incumplen con sus obligaciones, pues de lo contrario su primer objeto de juicio sería el propio estado y por los delitos cometidos.

Impensable.

En ese marco podemos ya abordar el presente en un intento de aproximarnos para comprenderlo, apreciando como en ninguna otra latitud de nuestra región, el ejecutivo se presenta como un neo caudillo, anulando al legislativo y judicial, de quienes ha prescindido en su ejercicio, pasando por sobre ellos, pero también recibiendo la complicidad de ellos.

Para lograrlo, el ejecutivo se ha valido de la alienación de la población por medio de las redes sociales, a través de las cuales ha captado a amplios sectores, que simplemente se le han sometido, reduciéndose a apenas consumidores de las notas que les dirige, sin deglución apenas del contenido. Ello solo se explica en el agotamiento que las seudo instituciones nacionales han provocado en la población, siempre excluida de cualquier beneficio, como expoliadas de estas.

Sin embargo, los riesgos evidentes pueden estimarse apenas considerando los niveles de intolerancia y violencia que padecemos, y como pueden estos derivar en enfrentamientos sociales fuera de control, aparentemente porque el ejecutivo no lo advierte.

En ese sentido solo el orden dictado por la norma constitucional puede ordenar la casa, antes que sea tarde, pero ello requerirá un compromiso civil del que la clase política carece.

*Educador salvadoreño

ORGANIZACIÓN AMBIENTAL EXIGE A FUTUROS FUNCIONARIOS RESPETAR LOS RECURSOS NATURALES

El Centro Salvadoreño de Tecnología Apropiada (CESTA) presentó los desafíos para los nuevos funcionarios, (alcaldes y diputados) de cara a las elecciones 2021, en materia socio ambiental; entre ellos, encontrar un camino adecuado para la gestión de los desechos sólidos.

En ese sentido, el presidente del CESTA, Ricardo Navarro, expresó que uno de los principales retos para este 2021 en materia ambiental es respetar los recursos naturales, por lo cual, solicitó a futuros funcionarios públicos a trabajar en política públicas para garantizar los recursos a la población; entre ellos el agua y la alimentación.

"En 2020 nos ha mostrado que es un año en el que estamos en una avanzada crisis de la civilización, tenemos una civilización en crisis, lo del Covid-19 nos ha venido a mostrar que el problema es más serio", indicó.

Urgió a la Asamblea Legislativa la necesidad de aprobar una Ley General del Agua.

BUKELE VETÓ LA POSIBILIDAD DE MEJORAR PENSIÓN MÍNIMA A LOS JUBILADOS

El presidente Nayib Bukele, vetó la posibilidad de mejorar la pensión mínima a los jubilados que mes a mes reciben 207 dólares con 60 centavos. La Asamblea Legislativa había aprobado subir, a partir de enero 2021, a $304.

Bukele, vetó el decreto legislativo 803 que asignaba $125 millones de un préstamo del BID para garantizar que el Estado pagara a los jubilados la pensión mínima de $304 a partir de este mes de enero.

El lapidario anuncio a los jubilados, que ya no recibirán $304 mensuales como pensión mínima, lo comunicó el ministro de Hacienda, Alejandro Zelaya, en conferencia de prensa este lunes 4 de enero.

Pese a que un spot de Gobierno, el presidente Nayib Bukele, anunciara el incremento de la pensión mínima como "logro suyo" , hoy eliminó la posibilidad del1 aumento dado por los legisladores.

El Decreto Legislativo 803 es un crédito del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) por $250 millones, y de esos fondos se asignaron $125 millones de dólares para el aporte estatal a la Cuenta de Garantía Solidaria del Estado para el incremento de la pensión mínima de $304 dólares.

TRABAJAR ORGANIZADAMENTE POR LAS TRANSFORMACIONES QUE LLEVEN AL BIENESTAR DE LA GENTE

Róger Hernán Gutiérrez*

La clase trabajadora va tomando su rumbo para posicionarse en la realidad que le pueda llevar a esas transformaciones que necesita para accesar a un bienestar sostenible y sustentable, y para ello se aproxima el evento electoral donde el voto significa terminar con una realidad—la de los partidos políticos tradicionales—cada vez más mermados y políticamente negados por la mayoría de votantes.

Y se espera que la correlación de fuerzas que pueda surgir tenga el compromiso de llevar adelante todas aquellas transformaciones que se requieren para que haya sustanciales cambios en la vida de la gente, este reto no puede dejarse al azar, tiene que irse construyendo de manera organizada, en tanto que las acciones en la gestión pública en materia de educación, salud, vivienda, medio ambiente, trabajo, salarios que son los asuntos que sostienen los intereses de la gente, los que han venido siendo históricamente excluidos, dejados de lado, gobiernos que lo prometieron y luego simplemente lo engavetaron, cambiaron su rostro y favorecieron al neoliberalismo con su aliado el mercado. Es de sumo importante que las organizaciones sociales avancen en su estrategia e impulsen su agenda política para posicionarse y no ser sorprendidos que puedan seguir esperando esas transformaciones esenciales, luego de los resultados electorales.

Es claro que el juego entre el poder y los intereses, se pone cada vez difícil para los sectores populares quienes perciben que en mucho depende que los partidos políticos tradicionales y en clara oposición a la gestión de Bukele, vayan en cada evento electoral diluyéndose y haciéndose cada vez más frágiles; ello también menoscaba a la oligarquía que sostiene el aparato del Estado que va pasando al grupo de la burguesía, no hay para ningún grupo una hegemonía que sostenga el régimen político tal cual ha beneficiado a la minoría por larga data, en claro detrimento de las mayorías, que continúan esperando unas condiciones de bienestar diferentes.

Si los resultados electorales favorecen a la actual gestión, los intereses de la oligarquía van a ser más complicados de impulsar, sin embargo no sabremos nada concreto si la fotografía de las encuestas no se cumple, hay apuestas que van consolidando un proceso, la habilidad comunicacional de Bukele, va dando sus frutos y su experiencia en la lógica de campaña y su populismo está basado en su lógica de llevar a una mayor bancarrota los intereses partidarios y lo que representan en una lógica de oposición. La clase trabajadora está siendo empobrecida y se vienen para ella mayores días oscuros y ningún resultado electoral cambiará eso, los intereses del juego están para favorecer a los grupos minoritarios que se disputan el poder hegemónico, y si hablamos de ganadores y perdedores—es aquélla la que no tiene opción, sino enfrenta sus propios intereses con claridad y los impulsa con autonomía e independencia, y de forma más unida y organizada.

Sabemos que muchos grupos sindicales se ven promovidos o desacreditados dependiendo de a quien le favorece su fuerza social, eso tiene como causa mucha de la desmovilización y despolitización que fueron objeto a partir de los intereses de mantener un régimen político determinado, favorecedor del mercado y con apertura política para ocupar alcaldías, diputaciones y otros cargos públicos de elección popular. Muchos municipios y diputaciones se fueron desacreditando al darles la espalda a los pueblos. El voto ahora es más consciente, pero siempre existirá la manipulación—los partidos políticos requieren de ese voto para seguir funcionando en el aparato del Estado, las personas trabajadoras quieren transformaciones que traigan bienestar a sus vidas, sin embargo una cosa es la promesa electoral, el programa político, el plan de trabajo; y otra muy distinta la acción del funcionario público que en su ejercicio nunca ha respondido a los intereses de la gente—todo seguirá igual y se favorecerá de su cargo en detrimento de los intereses populares.

Una clara definición de los intereses de la gente, está en que la crisis se resuelva en pro de aquéllos, hay disputas y el campo electoral se va cargando de promesas, acusaciones y difamaciones de un lado y de otro, no se trata de rostros y/o de banderas, de lo que estamos hablando es que una realidad económica, socio- laboral y medio ambiental va impactando en la vida individual, familiar y de la comunidad y, si las transformaciones no llegan y cambian las condiciones materiales de existencia, el escenario futuro estará en otro derrotero de mayores males y dificultades para dar a la sociedad una perspectiva diferente de vida y desarrollo.

**Sindicalista salvadoreño*

¿QUIÉN SERÁ EL PRÓXIMO ENEMIGO?

Serge Halimi*

La felicitación de año nuevo de Anders Fogh Rasmussen no esperó a Nochevieja. El ex secretario general de la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN) resumió de la siguiente manera la misión que esta debería cumplir, según él, en cuanto Donald Trump deje la Casa Blanca: "En 2021, Estados Unidos y sus aliados tendrán una oportunidad que solo se presenta una vez por generación.

La de revertir el repliegue global de las democracias frente a las autocracias como Rusia y China. Pero esto requerirá que las principales democracias se unan" (1). Es precisamente lo que ya hicieron muchas de ellas, hace una generación, cuando invadieron Afganistán y después Irak. De modo que es hora, por lo visto, de enfrentarse con adversarios de mayor calibre.

Pero, ¿por cuál de ellos empezar? Siendo que Washington se propone asumir el liderazgo de la cruzada democrática –"Estados Unidos está de vuelta, listo para liderar el mundo", proclamó Joe Biden el 24 de noviembre de 2020–, las naciones satélites harían bien en entender que los estadounidenses ya no consiguen ponerse de acuerdo sobre quién es su principal adversario. Sus razones poco tienen que ver con la geopolítica global y todo con sus disputas internas. Para los demócratas, el enemigo es ante todo ruso, ya que durante los últimos cuatro años los líderes de este partido han repetido, siguiendo el ejemplo de Nancy Pelosi, presidenta de la Cámara de Representantes, que "con Trump, todos los caminos llevan a Putin". Por la parte republicana, en esa línea del "y tú más" propia de patio de parvulario, responden con el lema "Pekín Biden". Y es que el segundo hijo del nuevo presidente, Hunter Biden, ha hecho negocios en China; y la globalización, atribuida a los demócratas, ha servido a los intereses de China. Queda por tanto demostrado.

El pasado 10 de diciembre, el secretario de Estado Michael Pompeo se dedicó pues a profundizar la brecha abierta entre los dos países. Defendiendo –sin mover un músculo de la cara– su respeto por la

vida privada, el exdirector de la Agencia Central de Inteligencia (CIA) empezó con una voz de alerta global: "[El presidente chino] Xi Jinping tiene el ojo puesto en todos nosotros". Después, la emprendió alternativamente contra los 400.000 estudiantes chinos enviados a Estados Unidos cada año, algunos de los cuales vendrían a robar secretos industriales y científicos; contra las propias universidades estadounidenses, "muchas de las cuales han sido compradas por Pekín"; y finalmente, contra los productos de la empresa Huawei, cuyos usuarios se pondrían "en manos del aparato de seguridad chino" (2).

Esta es la cantinela que los republicanos van a usar contra Biden. Tomará el relevo de los cuatro años de paranoia antirrusa alimentada por los demócratas contra Trump. El mar de China, Taiwán, el destino de los uigures, Hong Kong: todo será pretexto para poner a prueba la determinación antichina de la nueva Administración.

Rasmussen ha acertado por lo menos en un punto: "Una fila de aliados preocupados espera delante de la puerta del presidente electo Joe Biden". Pero, al permanecer en una alianza liderada por una potencia mentalmente tambaleante, puede que les lleve bastante tiempo recobrar la tranquilidad.

(1) Anders Fogh Rasmussen, "A new way to lead the free world", The Wall Street Journal, Nueva York, 16 de diciembre de 2020.

(2) Michael R. Pompeo, "The Chinese Communist Party on the American campus", discurso ante el Georgia Institute of Technology, Atlanta, 9 de diciembre de 2020, www.state.gov.

**Director de Le Monde diplomatique.*

DESAPARECIDOS: LA RESPONSABILIDAD DEL ESTADO

Hace cuarenta años la práctica de la desaparición de enemigos políticos se extendió por la mayoría de los países de la región

En México continúa sin resolverse el caso de los 43 estudiantes normalistas de Ayotzinapa desaparecidos en septiembre de 2014.

Manuel Alcántara*

El máximo exponente de la maldad humana lo constituyó el terror nazi que, a pesar de ello, llevó el registro con minuciosidad de todas sus víctimas. Una práctica siniestra que condujo a Hannah Arendt a calificarla con el célebre apelativo de banalidad. El burócrata anotaba escrupulosamente los pasos insertos en la cadena del mando totalitario. Treinta años después, sin embargo, bajo el paraguas de la doctrina de la seguridad nacional un nuevo quehacer sistemático, pero sin luz ni taquígrafos, trajo a la represión institucionalizada en América Latina la figura de la desaparición forzosa. Los desaparecidos eran chupados en diferentes lugares y sus cuerpos se lanzaron al mar, fueron enterrados en cualquier paraje desértico o sin identificar en cementerios recónditos. Nunca quedó evidencia alguna de lo acaecido. Al dolor de la víctima torturada y eliminada se unía el de sus seres queridos que permanecieron por años en la total incertidumbre ante la indiferencia o incluso complicidad del estado.

Hace cuarenta años la práctica de la desaparición de enemigos políticos se extendió por la mayoría de los países de la región amparada por instancias paraestatales cuando no directamente estatales y con el aliento de la administración norteamericana absorta en la guerra fría. Si bien los casos de los países del Cono Sur fueron los más conocidos, las cifras llegaron a ser aterradoras en Guatemala, así como en México.

La barbarie sancionó una práctica que en España se había vivido durante la guerra civil sembrando de cadáveres anónimos las cunetas de las carreteras. El legado de aquello todavía continúa en un proceso de necesario esclarecimiento y urgente reparación en el que el estado tiene un papel primordial que desempeñar.

Héctor Castagnetto da Rosa desapareció el 17 de agosto de 1971. Fue visto por última vez en un lugar céntrico de Montevideo a media mañana de acuerdo con el informe de la Secretaría de Derechos Humanos para el Pasado Reciente de Uruguay. Miguel Sofía, empresario de 70 años, que estaba requerido desde 2009 por homicidio especialmente agravado en calidad de autor en ese y otros casos, fue capturado recientemente y la jueza encargada del asunto lo imputó como responsable del secuestro, tortura y desaparición de Castagnetto.

La jueza dictó prisión domiciliaria para Sofía quien integraba los escuadrones de la muerte, también conocidos como Comandos Caza Tupamaros o Defensa Armada Nacionalista (DAN), que eran grupos parapoliciales que operaron en las décadas de 1960 y 1970. La defensa impuso un recurso de inconstitucionalidad basado en la prescripción de los hechos.

En la otra orilla del Río de la Plata, el pasado 4 de diciembre el Equipo Argentino de Antropología Forense detalló que hay más de 600 cuerpos enterrados como NN (sin nombre, -en latín nomen nescio-) con su perfil genético que no fueron identificados. Entonces pidieron a personas que buscan desaparecidos durante la dictadura que se acercaran para extraer muestras de sangre y así cotejar el ADN. Esta circunstancia acaeció en el marco del juicio que se sigue en la ciudad de La Plata por delitos cometidos en tres centros clandestinos de detención durante la última dictadura.

El drama, por consiguiente, no ha concluido. Hoy los hechos se enmarcan en un contexto diferente en el que los actores causantes de esa forma monstruosa de atentar contra la vida humana son variados, pero la presencia del estado no por ello debe dejar de ser requerida. Los casos de desapariciones forzosas no dejan de estar permanentemente presentes y requieren una respuesta eficiente.

Así, el pasado 12 de diciembre la Sección de Ausencia de Reconocimiento de la Jurisdicción Especial para la Paz en Colombia señaló la existencia de 2.094 personas que fueron víctimas de desaparición forzada en el área de influencia de la represa de Hidroituango en el departamento de Antioquia. Las desapariciones forzadas habrían sido ejecutadas por grupos paramilitares (Bloque Mineros y Bloque Metro), los frentes 18, 36 y 5 de las FARC-EP y por la Fuerza Pública. Los cuerpos fueron localizados en el proceso de construcción de la enorme represa. En otros lugares del país las desapariciones las ocasionó el narcotráfico.

Complementariamente, en México continúa sin resolverse el caso de los 43 estudiantes normalistas de Ayotzinapa desaparecidos en septiembre de 2014. Hasta la fecha se han encontrado restos de tres de ellos solamente. Los de uno fueron hallados lejos del basurero donde la versión oficial sostenía que los cadáveres habían sido quemados por lo que es de suponer que los cuerpos de los estudiantes habrían sido dispersados en varios puntos añadiendo dosis de mayor violencia al asunto.

> Los casos de desapariciones forzosas no dejan de estar permanentemente presentes y requieren una respuesta eficiente.

En estos casos, el carácter político de las víctimas se desvanece en un marco dibujado por la pobreza y la pertenencia a comunidades excluidas marcadas por un tipo de marginación que mezcla lo territorial con lo social. La brecha de la desigualdad genera una división que amplía el contingente de sujetos susceptibles de ser pasto fácil de una desaparición gratuita agudizando su probabilidad.

En un ámbito de orden muy distinto, pero con efectos similares, la nómina de desaparecidos en Guatemala y, sobre todo, en Honduras tras el paso de los huracanes Eta e Iota en noviembre pasado no ha podido cerrarse todavía de suerte que se dará el caso de personas que habrán muerto, pero de las que no existirá constancia de ello. En sendas circunstancias el estado, hoy de derecho en la gran mayoría de los países latinoamericanos, tiene el imperativo de dar una respuesta en términos no solo reparadores y de ejercicio de la justicia sino también preventivos.

Politólogo. Universidad de Salamanca. España.

Tomado de Latinoamérica 21

RELATO

TE EXTRAÑO, GUERRILLERA

Mario Juarez

La conocí en noviembre de 1983. Iba yo en mi bicicleta cuando ella me hizo alto con su mano izquierda. Mi ritmo cardíaco se incrementó y una corriente fría se instaló en mi pecho. Era bajita, morena, de cabello negro y largo. Un brillo de coquetería asomó en sus ojos rasgados. Su boca era un coral. A su cuerpo se ceñía una falda corta y sus senos casi estallaban en su blusa color rosa.

Me dijo que le prestara mi bici para darse un paseo y yo no lo pensé dos veces; su sonrisa me hechizó y se burló de mi rubor. Se alejó con su cabello al viento, y dejó en mis manos una bolsita de papel, cuyo interior pesaba un par de libras.

Pasó quince minutos, media hora, una hora y ella no aparecía. ¿Se habrá caído de la bici? ¿La habrá atropellado un carro? Entre la aflicción y la intriga, quise saber lo que había en la bolsa.

La guerra ya daba sus primeros pasos y la violencia ya mostraba sus garras. La chica volvió cansada, sudorosa y sonriendo como siempre. Irradiaba gran energía. No me interrogó sobre la pistola y la granada que había en la bolsa. Le pregunté quién era, de dónde venía, dónde vivía, que cuántos años tenía, que si le gustaban los libros… ella sólo se limitó a sonreír una vez más. Me dijo que se llamaba Marcela, que tenía catorce años y que le gustaba la literatura rusa.

Con los días tomamos confianza y me contó que era de Guazapa, Chalatenango, que vino a la capital hace unos años, junto a varios niños y niñas huérfanos, que habían perdido a sus familias. Me dijo, además, que pertenecía a un comando urbano.

Nos hicimos novios y fue mi primer amor. Descuidé mi apetito, mi sueño y falté a clases en la escuela. Me aseguró de que de allí en adelante, ella me protegería; me prometió que nos casaríamos cuando yo decidiera organizarme junto a ella. Su estadía en la capital se agotaba. Cuando se marchó, la lloré como nunca. “Algún la verás; lo que es de uno, vuelve tarde o temprano, Rony”, me dijo mi madre.

Han pasado los días y aún la veo montada en mi bici con su cabello suelto, sonriendo, saludándome con su mano izquierda. Creo verla en la tierna luz de aquellos días celestes, en las flores, en las cosas sencillas. Asimismo recuerdo sus besos y caricias, sus brazos morenos alrededor de mi cuello y aquella incesante voz: ¡Vámonos!

La busqué en la celebración del final del conflicto armado, entre los guerrilleros y guerrilleras que acudieron a la Plaza Gerardo Barrios, pero no la encontré. Hice mil preguntas y nadie me aportó noticias de su paradero o desaparición.

2020: LA HORA DEL JUICIO

Raimundo López

Desde los tiempos de las cavernas, el ser humano oteó en el cielo nocturno las señales de las estrellas para encontrar amparo a sus temores y descifrar los signos de los tiempos para sobrevivir y avanzar en medio de su desamparo. A diferencia de los primeros hombres, hoy la mayoría prefiere reflexionar sobre su vida y el futuro cada fin de año, en otra oportunidad valiosa para evaluar lo hecho y como continuar.

Al 2020 le ha llegado la hora de la evaluación y el espacio para prever y planear. No hay que preguntar mucho para encontrar consenso en que fue un año de lo peor y hay quienes dicen que no lo van a despedir, si no tirarlo con rencor a la basura. Razones hay, la primera, la pandemia de Covid 19 que lleva luto a millones de familias, sufrimientos, carencias y más desamparo a los desamparados de siempre: los pobres y excluidos.

Esta enfermedad sigue llenando la vida de la población de incertidumbre, con los anuncios de nuevas olas de esta, mutaciones del virus y otras cuarentenas. Algunos optaron por la indiferencia, que se convierte en angustia cuando el covid los alcanza. La experiencia confirma que hay que cuidarse y cuidar a los demás, mientras las vacunas abren espacio a la esperanza. La pandemia envió una señal, otra advertencia, de los peligros que acechan a la especie humana si no corrige su rumbo. Dejó además saldos positivos y es posible encontrar las buenas señales de un tiempo nuevo. La pandemia contribuyó a dar fuerza a la solidaridad, el humanismo y el amor al prójimo, generó múltiples e ingeniosas formas para seguir adelante.

Decenas de miles de personas de los sistemas de salud y otros profesionales se consagran a diario a curar y salvar vidas, en una batalla en la que muchos murieron. Otros miles acuden a ayudar en otros países, en uno de los más hermosos gestos de altruismo de la historia humana del cual es ejemplo el noble y valiente pueblo de Cuba. Hay que tener confianza en que la pandemia pasará y la humanidad será distinta y mejor, más solidaria, pese a los enormes problemas de injusticia y desigualdad que la afectan y debe eliminar.

En el campo de la política, el 2020 dejó también buenas señales: los valores democráticos, de justicia social y progresistas avanzaron en Bolivia, Venezuela, Nicaragua, el Caribe y Suramérica, en todas partes multitudes salieron como nunca antes a defender sus derechos y esperanzas. Cuba avanza en su gran obra de amor y se prepara para dar un salto adelante en la economía, pese al gobierno de Estados Unidos, que pretende desde 1959 rendir la nación mediante el hambre, las enfermedades, el terrorismo y el caos. Una señal de sabiduría la dio el pueblo de Estados Unidos al derrotar en elecciones a Donald Trump, quien representa lo más siniestro de los seres humanos, la maldad, la avaricia desmedida, la prepotencia, el egoísmo y un odio enfermizo a la libertad de otras naciones.

Es de aplaudir el freno puesto por los estadounidenses a un segundo mandato de Trump, un peligro real para el mundo por su prepotencia y sueños imperiales absurdos, dirigiendo una potencia con armas nucleares capaces de exterminar la vida en el planeta y llevar a la humanidad a su holocausto final. Son estos algunos de los factores a tener en cuenta a la hora del juicio del 2020, el año más duro desde las devastadoras guerras mundiales del siglo pasado.

Es hora también de aprender y valorar sus lecciones, y al cruzar de un año a otro, veamos con optimismo el futuro, sin dudas, la vida prevalecerá y la humanidad continuará su ascenso hacia un mundo mejor.

Es el signo de los tiempos y está escrito en los corazones y las luchas de millones de personas.

EL LIBRO NUESTRO DE CADA DÍA

Melvin Martínez
melvinadalidmr@gmail com

Una de las actividades más hermosas que se realizó el año 2020, en la ciudad de Siguatepeque, fue sin duda la campaña "Siguatepeque solidaria", para recoger víveres, ropa, y todo lo que pudiera servir a los hermanos hondureños damnificados en la costa Norte a consecuencias de los huracanes.

Una acción de solidaridad comunitaria inmensamente bella.

El gimnasio del instituto Genaro Muñoz Hernández se vio repleto de bolsas de comida, ropa para todas las edades, camas, agua, utensilios de cocina, juguetes, material para higiene personal y otros enseres que seguramente sirvieron de mucho a hondureños de los que perdieron casi todo en la costa norte.

La acción de solidaridad fue promovida por corpocentroh, el club de Leones, la unión bíblica, aldea global, con la colaboración de otras organizaciones e instituciones como el Instituto Genaro Muñoz Hernández, varias casas comerciales y empresas de la ciudad.

Los jóvenes del proyecto "juntos por el buen trato" de la unión bíblica y del instituto Genaro Muñoz Hernández, pusieron el toque de energía, dinamismo y alegría al evento, que en pocas horas logró llenar de solidaridad el gimnasio donde se recibía el amor solidario de toda la población.

En medio de todo esto hubo algo hermoso qué trascendió lo habitual en este tipo de actividades. Cuando se estaban preparando las bolsas de víveres, que se contaban por miles, vimos con gran alegría y esperanza a los jóvenes voluntarios desempacar una donación de la librería "el encuentro" en la que se podían ver centenares de libros para niños.

No pudimos esconder nuestra felicidad por ese donativo especial.

Los muchachos empezaron a poner un libro en cada bolsa de víveres. Fue emocionante ver como algunos de ellos se leían, unos para otros, algunas líneas de los cuentos infantiles que tomaban en sus manos.

Esto fue un signo esperanzador, la tragedia podría ser superada. Los libros son fuente de vida, fuente de esperanza y alegría.

Los países más desarrollados del mundo tienen altos porcentajes per cápita de lectura entre niños y jóvenes. Desgraciadamente en Honduras la promoción de la lectura y escritura es muy débil. Los gobiernos desde hace ya mucho tiempo cierran las bibliotecas escolares y cancelan plazas de bibliotecarios, considerando estas como un gasto improductivo.

Creemos con seguridad que los gobernantes cierran bibliotecas porque saben que los libros son fuentes de liberación, porque saben que los niños que leen seguramente serán adultos que no se dejarán engañar, ni sobornar por nada.

Los jóvenes que colocaban los libros en las bolsas de víveres parecían muy felices; se notaba la alegría que seguramente esos cuentos despertarían en los niños de los campos bananeros, barrios y ciudades golpeados por la fuerza inmisericorde de

los huracanes. Sentí realizado, por un momento, mi sueño del libro nuestro de cada día, la teoría que compartimos muchos de que el libro sea parte de la canasta básica.

Ojalá, algún día pudiera legislarse para que en nuestro país exista una biblioteca en cada escuela, en cada colegio. Sueño con que puedan producirse ediciones populares de libros que lleguen gratuitamente a los niños en sus escuelas y que en cada casa exista también un rinconcito para los libros de los niños.

Aspiro a que todos los hondureños podamos disfrutar felizmente el libro nuestro de cada día.

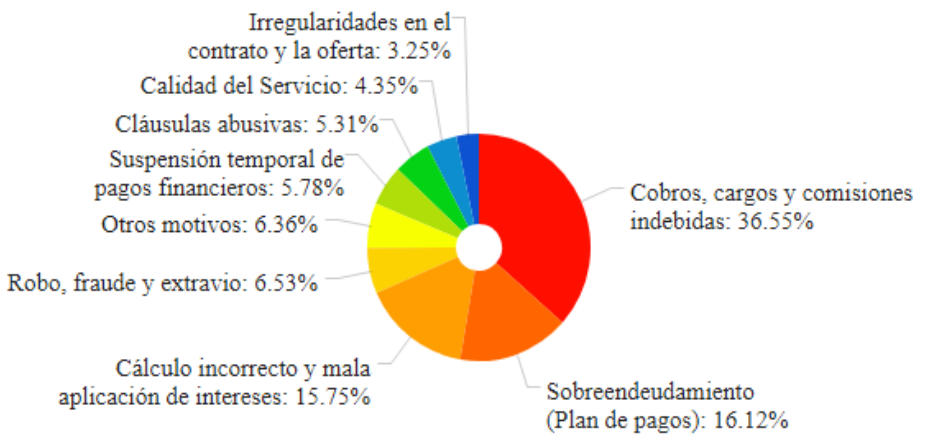
**Educador hondureño*

DEPOSITANTE DENUNCIA A BANCO AGRÍCOLA ANTE LA DEFENSORÍA DEL CONSUMIDOR

Enero 4, 2021. Se conoció de un nuevo caso en el cual el denunciante solicitó a la Defensoría del Consumidor intervenir a fin de que el Banco Agrícola y Arrendadora Financiera cumplan con la obligación de rendir cuentas sobre las cuentas y los fondos que su cliente reclama haber depositado en Banco Capital, el cual a su liquidación, paso a ser parte del Conglomerado Financiero de Bancolombia a la cual pertenece Banco Agrícola y Arrendadora Financiera.

Según nuestra más reciente investigación, los depositantes del Banco Agrícola han presentado múltiples denuncias en diferentes casos por prácticas ilegales y abusivas de dicho banco en contra de los depositantes. Es de todos conocidos que el sistema bancario en El Salvador causa desencanto e indignación entre los usuarios, y la Defensoría del Consumidor es un espejo de esta realidad.

Como un ejemplo, el gobierno de El Salvador creó un brazo de apoyo en la Defensoría del Consumidor, el Observatorio de Tarjetas de Crédito (OTC) que tiene el propósito de generar información útil para la promoción y defensa de los derechos e intereses de los usuarios y usuarias de tarjetas de crédito, cuya creación es evidencia de los graves abusos.



Fuente: https://www.defensoria.gob.sv/observatorio-tarjetas-credito/

De los casos atendidos por la Defensoría del Consumidor, el Banco Agrícola ha sido de los más denunciados, está desde hace años entre los primeros 10 del ranking de los proveedores de servicios más denunciados, y las autoridades de dicho banco se han negado a dar declaraciones al respecto y por el contrario han evadido abordarlo, mientras continúan con falsas campañas de compromiso ético y anuncian dudosos beneficios para los depositantes, con el objetivo de desviar la atención y atenuar los señalamientos y las denuncias.

Inserción pagada

LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE REALMENTE NECESITAS PARA ESTABLECER UN NUEVO HÁBITO

La llegada de un nuevo año a menudo trae consigo una lista de promesas que nos hacemos a nosotros mismos para ser mejores personas. Desde dejar de fumar o comer muchos dulces, hasta leer más o acostarse temprano, ¿cuánto tiempo realmente necesita nuestro organismo para crear o abandonar un hábito?

Existe una suposición bastante difundida de que todo lo que necesitas para establecer un nuevo modelo de comportamiento son 21 días. Esta creencia surgió todavía en la década de los 60, cuando se lanzó el libro Psicocibernética de Maxwell Maltz. En su obra de autoayuda, el cirujano plástico compartió que sus pacientes tardaban unas tres semanas en acostumbrarse a sus nuevos rostros, tras una operación.

Sin embargo, un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad de Londres mostró que, en promedio, son necesarios 66 días para que un hábito se establezca. Es decir, si en 2021 deseas ejercitarte a diario, lo más probable es que te lleve al menos dos meses acostumbrarte a ello.

Cabe destacar, sin embargo, que el tiempo que se necesita para formar un hábito no es algo exacto. La verdad es que puede variar significativamente de persona a persona. La investigación, que examinó el progreso de los nuevos hábitos de 96 personas durante un espacio de 12 semanas, reveló que puede tardar escasos 18 días hasta impresionantes 254 días para automatizar un determinado comportamiento.

Pero, ¿cuánto tiempo tardamos en abandonar definitivamente un hábito no deseado? En realidad, esto depende de una combinación de personalidad, motivación, circunstancias y del propio hábito en cuestión, explica Science Alert. Sin embargo, se cree que cuanto más tiempo hayas tenido un hábito, más tardarás en deshacerte de él.

"Los hábitos de larga data están literalmente arraigados a nivel neuronal, por lo que son poderosos determinantes del comportamiento", explica el neurocientífico Elliot Berkman, citado por el portal.

En general, las personas que quieren dejar su hábito por "razones que están alineadas con sus valores personales" lograrán cambiar su comportamiento más rápidamente que aquellas que lo hacen por "razones externas", como la presión de seres queridos o de la sociedad.

Adempas, para romper con éxito un hábito más fácilmente, se necesita una motivación fuerte que lo impulse.

APPLE PATENTA LAS TECLAS CON PEQUEÑAS PANTALLAS

La compañía estadounidense Apple ha patentado un teclado con teclas que llevan pequeñas pantallas. La solicitud ha sido presentada por la empresa a la Oficina de Patentes y Marcas de Estados Unidos (USPTO).

La patente explica cómo cada tecla de un teclado puede tener una pantalla conectada a los "circuitos de control del teclado" a través de un "haz de fibra coherente". La idea de Apple es que cada llave estaría "formada por una placa de fibra óptica".

Según la patente, en vez de tener las etiquetas grabadas cada clave debe incluir una pequeña pantalla OLED que permitiría modificarlas. El nuevo sistema permitirá reconfigurar todo el teclado con etiquetas que se pueden cambiar según sea necesario. La patente enfatiza que el teclado puede ser reconfigurado "en diferentes idiomas".

"Puede ser conveniente configurar los teclados dinámicamente para acomodar la entrada a diferentes idiomas, convertir temporalmente un teclado estándar en un teclado para juegos en el que las teclas correspondan a acciones particulares en el juego, o modificar de otra manera el comportamiento asociado a la pulsación de las teclas en el teclado", describe la compañía la novedad.

La tecla puede estar hecha de materiales como vidrio, cerámica, metal o polímero. Tampoco se han descartado materiales cristalinos como el zafiro.

Las imágenes incluidas en la patente sugieren que el teclado adaptable podría utilizarse tanto en los ordenadores portátiles como en un teclado autónomo para ordenadores de sobremesa.

Ese es un concepto similar al Touch Bar del MacBook Pro, que permite mostrar diferentes accesos directos a funciones o programas. Sin embargo, este teclado permite personalizar cada tecla según la función que se necesite.

La patente se presentó en 2017 y se aprobó a finales de diciembre. Todavía no se sabe si Apple tiene la intención de llevar el dispositivo al mercado.

ESTOS SON LOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE TU CELULAR ESTÁ 'HACKEADO'

Que tu teléfono vaya lento suele ser un indicio de que alguien se ha colado dentro, al igual que lo es que la batería se acabe rápido o que las aplicaciones funcionen mal. El ataque se realiza más a menudo a través de una instalación oculta de un 'software' malicioso, explicó Pável Miasoédov, socio y director de la empresa rusa Reserva Intelectual.

"Este 'software' llega al celular a través de internet o una conexión por cable a otro ordenador, por ejemplo, a la hora de diagnosticar el teléfono en un centro de servicio no oficial", agregó el experto.

Los atacantes intentan penetrar en el celular de forma invisible, con la ayuda de programas que no son exigentes con el rendimiento del dispositivo y la carga de la batería.

Al principio, puede ser que el teléfono no presente signos de hackeo, y los únicos síntomas serán solo las notificaciones por parte de los bancos, aplicaciones y redes sociales. Pero más tarde el mismo dispositivo empezará a advertir sobre el hackeo. Tarde o temprano algo empezará a funcionar mal, comentó Miasoédov a la agencia Prime.

Para protegerse, los fabricantes recomiendan instalar aplicaciones descargadas exclusivamente de fuentes seguras y no conectarse a ordenadores desconocidos.

Si tienes sospechas de que tu smartphone ya está hackeado, el especialista aconseja llamar al servicio de atención al cliente del fabricante o del vendedor del dispositivo.

MICROSOFT PLANEA "UN REJUVENECIMIENTO VISUAL RADICAL" DE WINDOWS

Microsoft planea "un rejuvenecimiento visual radical" de su sistema operativo Windows. Al menos, eso es lo que dice el anuncio de una vacante de empleo en la compañía.

"En este equipo, trabajarás con nuestra plataforma clave, Surface, y socios fabricantes para orquestar y ofrecer un rejuvenecimiento visual radical de las experiencias de Windows para indicar a nuestros clientes que Windows ha REGRESADO y garantizar que Windows se considere el sistema operativo con mejor experiencia de usuario para los clientes", rezaba la vacante, según The Verge.

El gigante tecnológico, sin embargo, eliminó silenciosamente las referencias al "rejuvenecimiento visual radical" después de que varios entusiastas de Windows se pusieran a comentar el contenido de la vacante en las redes.

Desde hace años, Microsoft promete que llevará a cabo significativas revisiones visuales en el Windows. Los últimos rumores sugieren que la compañía planea implementar grandes cambios en la interfaz de usuario del sistema operativo todavía este año.

CUIDÉMONOS **CON DISTANCIAMIENTO**

Lea detenidamente las instrucciones del empaque. Consulte a su médico.

Viro-Grip®

VIJOSA

LA LENGUA PUEDE REVELAR DATOS CLAVE DE TU SALUD

El diccionario nos define que la lengua es un órgano muscular muy movible que se encuentra fijado por su parte posterior en el interior de la boca de los vertebrados; que en los seres humanos, interviene en el gusto, en la masticación y deglución de los alimentos y en la articulación de los sonidos de la voz. También que en algunas expresiones, hace referencia a la capacidad de hablar.

Pero en otras fuentes podemos encontrar mucho de lo que puede decirnos la lengua acerca de la salud. Por ejemplo, el color de la lengua, la humedad y el estado de las papilas son elementos clave a la hora de descubrir si está afectada por alguna patología. Así, al abrir la boca delante del espejo podemos apreciar si está pálida o ha cambiado de color.

La palidez podría indicar anemia severa, sin embargo, el cambio de color suele tener su origen en algunos alimentos como el vino tinto o los caramelos.

La humedad de la lengua, por su parte, muestra el estado de hidratación corporal, siempre que no se respire por la boca, describe el manual Hutchison's de métodos clínicos. Asimismo, el estado en el que se encuentran las papilas puede indicar la existencia de enfermedades o carencias.

Atención especial fumadores y bebedores

"Una atrofia generalizada de las papilas da lugar a una lengua lisa o calva que es característica de la deficiencia de vitamina B12, aunque puede verse a veces en la anemia ferropénica, en la enfermedad celíaca y en otras enfermedades gastrointestinales y estados deficitarios", destaca esta publicación.

Según explica Ignacio Navarro Cuéllar, especialista en cirugía oral y maxilofacial del Hospital USP San Camilo de Madrid (España), las lesiones que con más frecuencia se producen en la lengua son generalmente benignas:

Suele tratarse de aftas, inflamación de las papilas linguales o mucositis, entre otras. También pueden aparecer pequeñas lesiones linguales relacionadas con traumatismos dentales".

Además, el facultativo recuerda que en la lengua pueden manifestarse enfermedades sistémicas que han podido pasar inadvertidas. Puede tratarse, "entre otras afecciones, de enfermedades ampollosas, de otras enfermedades autoinmunes o de síndromes linfoproliferativos como los linfomas", indica el experto.

Las personas fumadoras o bebedoras deben prestar especial atención a las lesiones linguales que no se curan ya que "pueden ser la primera manifestación de una enfermedad maligna, y en tal caso el diagnóstico precoz tiene una importancia capital".

El doctor Navarro Cuéllar indica que hay que consultar a un especialista ante lesiones linguales que no desaparezcan en un plazo de dos semanas, ya sean estas úlceras, induraciones, aftas, etc.

Otras lesiones que pueden aparecer en la lengua "son unas placas blanquecinas que se denominan leucoplasias. Estas placas no son malignas pero pueden ser precursoras de una lesión cancerígena" y en este sentido, el doctor aclara que "las leucoplasias son muy frecuentes en la población y que sólo un pequeño porcentaje de ellas maligniza".

Por otra parte, la lengua blanca generalizada puede deberse a una infección fúngica que, según apunta el especialista, se resuelve con tratamiento médico. "Otra entidad que cursa como lengua blanca es la lengua saburral. Consiste en la aparición de una placa blanquecina extensa y densa sobre la lengua, como consecuencia del depósito de microrganismos y de restos celulares y alimenticios. Está, asimismo, relacionada con el consumo de tabaco y alcohol y con enfermedades gástricas e intestinales", expone.

Causas y tratamiento

Navarro Cuéllar señala que los procesos virales son responsables de muchas de las lesiones que se producen en la lengua y asegura que, cuando es esta la causa, el paciente "mejora en pocos días con un tratamiento médico conservador". En caso de que el origen sea dental, debe ser el odontólogo quien realice un diagnóstico y prescriba el tratamiento correspondiente.

Las enfermedades autoinmunes y los procesos malignos también pueden verse reflejados en la lengua. El facultativo explica que las primeras se deben a una respuesta anómala del organismo contra el propio paciente. Los procesos malignos, sin embargo, tienen su origen en la "degeneración y reproducción de las células del epitelio que no son controladas por nuestro sistema inmune", detalla.

También que las infecciones fúngicas requieren un tratamiento con medicación específica, "mientras que las patologías de origen dental, incluso una vez resueltas, deben ser vigiladas por el odontólogo o por el cirujano oral y maxilofacial".

"Para el diagnóstico de determinadas enfermedades autoinmunes, lesiones sospechosas de malignidad o cualquier lesión con más de quince días de evolución en la cavidad oral es obligatorio realizar una biopsia. Así, en función del resultado y de otras pruebas complementarias, se precisará un tratamiento más conservador o más agresivo", afirma. No obstante, con las adecuadas medidas de prevención, es posible evitar la aparición de algunas de esatas lesiones.

El doctor Navarro Cuéllar hace hincapié en la importancia de la higiene oral. Recomienda cepillarse con dentífrico después de las comidas y utilizar dos veces al día colutorios que contengan clorhexidina. "Las piezas dentales han de mantenerse en buen estado y, para ello, hay que ser rigurosos con las revisiones odontológicas. Además, las leucoplasias tienen que ser estrictamente vigiladas", aconseja.

El especialista resalta, asimismo, la importancia de eliminar los factores de riesgo de enfermedades malignas. Por ello, "el abandono del tabaco y del alcohol debe ser prioritario", sostiene.

Así, prescindir de tales hábitos, mantener una correcta higiene bucal y vigilar a conciencia cualquier lesión que aparezca en la lengua puede ahorrarnos muchos sobresaltos.

NO ES LO MISMO SER DELGADO QUE…

Yamila Berdaye

El peso corporal más el índice de masa corporal (IMC) –medida de nuestra grasa total con base en nuestro peso y altura– nos puede dar la clave de por dónde va la salud. No es que nos dé la historia completa, pero si una aproximación. Por ejemplo, muchos atletas, incluyendo a los olimpistas, han tenido un IMC en un rango que podría calificar para obesos.

Así que, además de cuánto peso puedes levantar o que tan rápido puedes correr, ¿cómo se mide la aptitud física? Las personas que van con un mal estado físico, son más susceptibles a lastimarse. Hay estudios que muestran que aumentar el nivel de estado físico también disminuye el riesgo de lesiones, magulladuras, golpes, contusiones, trastazos, moretones.

De acuerdo con los investigadores, los que tengan mejor forma física no tendrán que esforzarse tanto cuando de realizar tareas se trate, así que podrán ejecutar sus quehaceres por más tiempo, estarán menos cansados y sus cuerpos conseguirán recuperarse rápido. Ir menos agotado cuando requieres de esfuerzos, es algo clave, porque la fatiga altera patrones de movimiento y lleva al conocido estrés, aumentando entonces las probabilidades de accidentes.

Los encargados del estudio aclaran que no es lo mismo que flexibilidad, o sea, cuando las personas tienen una buena movilidad pueden realizar patrones de movimiento funcionales sin restricciones de movimientos. No obstante, cuando se es solo flexible puede que no alcancen las fuerzas o el balance para realizar la misma actividad.

Acotan además que hay ocasiones en las que es normal quedarse sin aliento y otras en las que no. Si te falta el aliento después de subir unas escaleras no hay que asustarse, los expertos aseguran que eso de caminar hacia arriba es movimiento difícil, que requiere del funcionamiento de distintos músculos que deben activarse sin calentamiento previo. Pero quedarte sin aliento en una caminata simple, eso sí es algo como para preocuparse.

UNA BEBIDA MILENARIA

El té es una bebida popular y antigua. De hecho, hay una leyenda china que dice: se descubrió hace más de 5 000 años, cuando el emperador Sheng-Nung se sentó debajo de un árbol para hervir un poco de agua y algunas hojas de este cayeron dentro del recipiente.

En la actualidad es uno de los líquidos con más favoritismo y es que su consumo alcanza al mundo entero, incluso, se cree que rebasa en preferencia al café. Sin embargo, ¿sabías que el té proviene solamente de una planta?

Surge de la planta Camellia Sinensis, de esta manera cualquier té de canela, menta, limón u otro sabor, que no contenga hojas de este arbusto, es considerado una tisana o infusión.

El proceso del té es así: recolección de hojas jóvenes de los arbustos, oxidación de estas, freno de este proceso, horneo e infusión para hacer té. Es el tiempo de enmohecimiento de las hojas lo que genera las variaciones de té, creando así cinco diferentes:

blanco, verde, negro y rojo. Por ejemplo, el verde tiene un nivel de oxidación medio, lo que le da una cantidad considerable de antioxidantes que pueden ayudar a la concentración de las personas que lo ingieran y todo gracias a la teína que contiene.

Sin embargo, a pesar de la historia del té, él se ha reinventado y reaparece en una gama de variedades y por supuesto sabores. Lo importante, de cualquier manera, es disfrutar de esta bebida, con todos sus beneficios y en cualquier momento del día ya sea caliente, frío o helado.

Hotel Mediterráneo Plaza

15 CALLE PONIENTE #4319 COL. ESCALÓN, SAN SALVADOR | T: (503) 2263-4640

FELIZ VIDA

Melvin Martínez*
melvinadalidmr@gmail.com

Vamos a construir juntos la alegría.

Hagamos cierta la esperanza de un mundo transformado.

Escribamos en la vida cotidiana las palabras acciones más alentadoras, porque las palabras se harán realidad carne, abrazo, sonrisa, beso, comida, libro, canción, trabajo, saludo fraterno.

Que brote de la piel de todos los hombres y mujeres honestidad, transparencia, Paz, solidaridad, amor.

Cuidemos juntos, cada segundo, nuestra casa común. Plantemos árboles para que cuelguen en ellos los columpios donde jugarán felices los niños y las niñas.

Viene el tiempo de construir las escuelas más hermosas donde los niños querrán vivir durante y después del recreo.

Los doctores, las enfermeras nos enseñarán a no enfermarnos. Construiremos con nuestras manos centros de salud y hospitales para todos, porque los gobiernos ya no gastarán dinero en armas y ejércitos inútiles.

Fabriquemos juntos un mundo de utopías felices.

Vivamos para servirnos unos a otros.

Disfrutemos la felicidad reflejada en los rostros de los vecinos, de los prójimos, de la familia.

Tendremos por fin gobernantes justos y honrados, aunque parezca imposible. Aprenderemos a elegir inteligentemente porque habrá escuelas, colegios y universidades para todos y en ninguna casa faltará el alimento.

Los niños y ancianos tendrán cama, techo, comida y libros.

Las aldeas y ciudades serán inmensos espacios de convivencia fraterna, llenos de árboles y flores, cuidados y atendidos con amor por todos los novios y sus novias.

Los ríos los bosques y los mares serán verdaderos bienes comunes.

Todo será como un gran paraíso donde el amor será el sentimiento vivido por todos y por todas, haciendo el bien en cada momento.

El buen vivir será fruto de la convivencia perfecta entre los seres humanos y la naturaleza.

Para entonces Dios verá hecho cierto su reino aquí en la tierra.

Y como nos dijo nuestro eterno poeta Roberto Sosa:

"Juntos recorreremos el andado y desandado camino.

Y nada haremos que no sea hermoso"

FELIZ VIDA.

**Educador hondureño*

2021: ENTRE LA ESPERANZA Y LA REALIDAD

David Penchyna Grub

El consenso fue absoluto: todos queríamos que 2020 terminara. Al igual que en 1985 o 1994, este año se hizo interminable por el dolor y la incertidumbre provocada por la pandemia de Covid-19. 2020 cierra también una década marcada por dos variables que han marcado el siglo XXI: el acelerado, exponencial, desarrollo tecnológico y la influencia digital en la vida cotidiana, y la emergencia de regionalismos y reacciones a la globalización. El mejor ejemplo de ello es que la década arranca con la implementación del Brexit en Inglaterra, síntoma de los factores antes descritos en total sincronía, penetración digital en la política y banderas regionales o nacionales por encima de la idea de una aldea global.

La derrota de Donald Trump en las urnas es un revés –el primer revés relevante– de la marcha poderosa de los regionalismos, pero no es el final de la historia. El desarrollo y democratización de tecnología seguirá y se intensificará a lo largo de esta nueva década a niveles superiores de los de finales del siglo XIX, cuando las bombillas pasaron de iluminar exclusivas avenidas a entenderse como un elemento estándar de una casa o una llamada telefónica que rompió para siempre el paradigma de la distancia y el tiempo. En nuestro caso, la herramienta es la del smartphone, utensilio que abre la puerta a nuevos contenidos y plataformas, pero que también incide en la forma en la que se hace política, nos comunicamos e, incluso, en el lenguaje y la cultura.

En ese mundo, que ya giraba a toda velocidad, la pandemia ha incrementado la velocidad y profundidad de los cambios. Pienso en la educación a distancia, en el trabajo desde casa, en los modelos de convivencia social, en la movilidad urbana, en el turismo y en tantas cosas más que cambiaron para siempre en los últimos meses.

LA PANDEMIA Y SU PÉSIMO MANEJO

Francisco Parada Walsh*

Nuevamente El Pinochini de América me sorprende, llegamos a fin de uno de los peores años de nuestra historia sin embargo hay más intereses personales o gubernamentales que un deseo real de resolver problemas. Una economía quebrada y una pandemia que sigue masacrando al personal de salud y a tantos salvadoreños. Todo se hizo al revés, fue esa encerrona del terror que mientras un pueblo era sometido con una violencia inaudita por otro lado había una banda de pícaros que sin importarles el dolor de un pueblo se lucraban, se lucran y se lucrarán; se hizo de la muerte un negocio, algo tremendo pues nunca la vida humana importó sino los negocios turbios y oscuros.

Estamos a pasos de entrar a una nueva ola de contagios, el costo político por hacer lo que se debe hacer es enorme y se prefiere maquillar y vender una imagen que todo marcha bien, que son pocos los casos positivos cuando sé de fuentes fidedignas cuánto personal de salud está ingresado y los hospitales empiezan a atender enfermedades respiratorias en alza. Pueblo salvadoreño, debemos entender que en ningún momento usted es prioridad para un gobierno desgobernado y es un imperativo el auto cuido, evitar en todo lo posible esas multitudes y en ningún momento bajar la guardia, esta pandemia superó con creces a un improvisado ministerio de salud y a un gobierno que en la muerte lograron réditos económicos como nunca; es el pueblo el que debe ser vigilante y guardián de su salud, si usted está atenido a que un estado hará todo lo posible por salvar su vida lamento informarle que está equivocado.

Toda la atención y recursos están disponibles para la campaña electoral, es sencillo entender la disminución de homicidios, "los nuevos mismos de siempre" que se preparan para asaltar el galeón y la pandemia no es una prioridad, y nunca lo fue. Debemos recordar que desde un inicio toda la información que se manejó sobre el número de fallecidos

y contagios fue falsa y por ende, nada bueno puede salir de ahí, el control de los contactos de pacientes Covid positivo se perdió, usted no sabe si quien está a la par suya es una persona que estuvo ingresada o resultó positivo asintomático. Estamos a días de celebrar la navidad y esa fecha debe servir para reflexionar sobre el dolor que esta pandemia causó a un pueblo que ha sepultado a miles de muertos y a la economía salvadoreña.

Que esta época de paz o de fiesta no se vista de luto, no hay que arriesgar y hacernos los desentendidos pues solo el auto cuido funcionará; esperar algo de los que nos masacraron a cientos de miembros del personal de salud es un absurdo pues durante septiembre, octubre y noviembre han fallecido colegas y nadie dice nada, tan indolentes somos que nadie quiere hablar de ellos, ¡Que viva el circo romano! Me cuesta entender que aun haya personas incautas, fanáticas y sobre todo más pobres de lo que eran y aun defiendan lo indefendible: La corrupción, el charlatanismo, la prepotencia y la ignorancia que relincha.

Recientemente leía una encuesta realizada por la UCA donde este inepto gobierno recibe una aprobación del casi 70%; vale la pena leer entre líneas estos resultados: Se está alertando a aquella población que es "el hueso duro" de ARENA y el FMLN a ir a votar y a todos aquellos que no votaron por castigar a sus partidos y me parece una buena lectura, la segunda es que si el gobierno se mofaba que tenían el 97% del apoyo de un país reventado ya las cosas cambiaron pues solo se tiene un 70 % de aprobación y una hipótesis muy personal es que creo que las matemáticas y las estadísticas son ciencias exactas donde los números serían totalmente diferentes si encuestaran a un grupo de conversación al que pertenezco donde de 84 colegas no hay uno tan solo a favor de ese 70%; abordo un bus y sube un vendedor del nuevo periódico El Salvador de los Bandidos y nadie lo compra, todo mundo dirige su mirada hacia otro lado; todas estos sencillas observaciones se verán reflejadas el 28 de febrero donde se dirimirá la verdad.

Mantengo que si el ejecutivo obtiene una mayoría en la asamblea y patanes serán los padres de la patria no me sentiré mal, al contrario, aceptaré tal resultado y entenderé que quienes me representan son los personajes que el país merece; nada es casualidad y por cosas del destino mi vida es arrebatada por la muerte, por mi amiga, hasta ahí llegó mi historia pero ver fanáticos pobres, torpes y orgullosos de su ejecutivo solo es cuestión de meses para que sientan y vivan una realidad donde la pandemia del Covid será un cuento de niños comparado a la tragedia que viviremos con los aumentos en todos los impuestos inimaginables.

Queridos lectores, debemos cuidarnos y entender que el virus vino a quedarse y que se está registrando un aumento en los casos de contagios por Covid y ser responsables, nunca esperar algo de alguien que no es capaz de dar algo sin esperar algo a cambio: Votos, dinero, licitaciones amañadas, quiebra de empresas, quiebra de familias, quiebra de una sociedad triste, llorosa que en un santiamén empieza a bailar cumbias el próximo 24 de diciembre creyendo que la vida retoña, eso somos, extremistas de la vida.

Nuevamente se expone al personal de salud, el país de cuatro patas donde médicos especialistas deben tomar la temperatura al personal y quizá debería sugerir al ministro de enfermedad que si los médicos toman temperatura que sean los vigilantes quienes den las consultas, nada raro en este estercolero.

**Médico salvadoreño*

HUMOR

BAÑARSE, MANTENER LA HIGIENE

De seguro, en algún momento hemos conocido de alguien que no cree en la importancia de bañarse o de cuidar el aseo personal. Los entendidos en este tema aseguran que después de dos días omitiendo el contacto con el agua las cosas empeoran.

Claro que tal afirmación depende de muchos factores, por ejemplo, en el caso de los bebés, su piel es sensible y no funciona igual que la de los más grandes, ellos pudieran bañarse menos.

El cuerpo crea de manera constante nuevas bacterias, que se alojan y viven en la piel. Se creen existen mil tipos diferentes de microbios, más cuarenta tipos de hongos en la epidermis, lo que puede sonar espantoso, pero no lo es, algunas de ellas traen beneficios y brindan salud.

Las buenas trabajan para destruir microorganismos dañinos y con el baño añadimos quizá una línea extra de defensa contra los patógenos que nos asechan en el día a día. Cuando se salta una ducha, esencialmente se está creando un caldo de cultivo para bacterias, aumentando posibilidades de infecciones.

Mas, sí accedemos a limpiar el cuerpo, eliminamos todos los microbios dañinos que crecen en él durante el día, porque la actividad física acumula siempre una pequeña capa de suciedad.

PISTAS SOBRE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO EN EL TEJIDO CEREBRAL

Un análisis post-mortem del tejido cerebral de personas que habían sido diagnosticadas con trastorno de estrés postraumático (TEPT) puede ayudar a explicar los misterios sobre el trastorno, como por qué las mujeres son más susceptibles a él y si una respuesta debilitada del sistema inmunológico juega un papel importante en el manejo del estrés, según ha descubierto un equipo encabezado por investigadores de la Universidad de Yale, en Estados Unidos.

El análisis de los patrones de expresión génica en el tejido cerebral ubicado en cuatro regiones de la corteza prefrontal (áreas del cerebro asociadas con una función cognitiva superior y control ejecutivo) reveló diferencias claras entre quienes habían sido diagnosticados con TEPT y quienes no.

Las principales diferencias en la actividad genética afectaron particularmente a dos tipos de células en los pacientes con TEPT: las interneuronas, que inhiben la actividad neuronal, y la microglía, las células del sistema inmunitario en el sistema nervioso central, según publican los investigadores en la revista 'Nature Neuroscience'.

DEMENCIA DE INICIO TEMPRANO: AVANCES RECIENTES

Los científicos del Trinity College Dublin anunciaron un avance significativo en la comprensión de una forma de demencia de aparición temprana que también puede mejorar la interpretación de afecciones como la enfermedad de Alzheimer, según publican en la revista 'EMBO Molecular Medicine'.

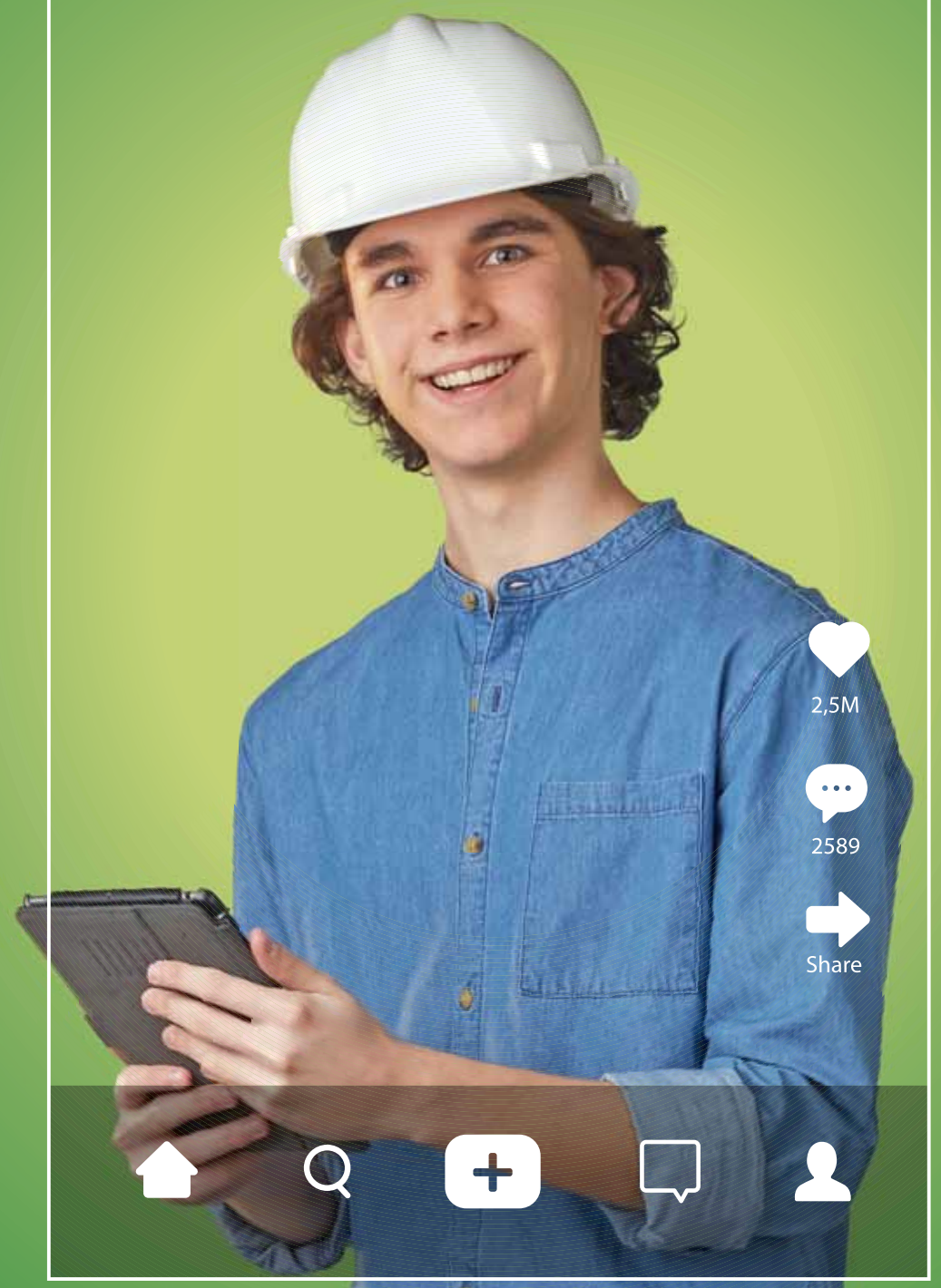
La leucoencefalopatía de inicio en el adulto con esferoides axonales y glía pigmentada (ALSP, por sus siglas en inglés) es una afección ultra rara caracterizada por mutaciones en un gen llamado receptor del factor 1 estimulante de colonias (CSF1R).

La afección se manifiesta inicialmente con cambios psiquiátricos y de comportamiento en los pacientes, seguidos de una rápida progresión de la demencia en la tercera o cuarta década de la vida. Si bien la afección es muy rara, para las familias afectadas puede representar un diagnóstico devastador.

La Generación DE LA INNOVACIÓN

CICLO 01 2021

inscríbete ya



targeting quality Hcéres
CdA Comisión de Acreditación de la Calidad Académica de Educación Superior UNIVERSIDAD FRANCISCO GAVIDIA ACREDITADA 2015-2020
LSQA
qualityaustria SYSTEM CERTIFIED ISO 9001:2015 No.03666/0
IQNet CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM

2209-2834 7554-1471
contactcenter@ufg.edu.sv
UFG.oficial

UFG
UNIVERSIDAD FRANCISCO GAVIDIA
LA UNIVERSIDAD DIGITAL